

Алгоритм аттестации оранжевые пояса 2026 (средняя группа)

1. Aikido Renshinkai two thousand and twenty-six. (называется текущий год)
4 Kyu test (practice test- если пробная)
2. Вызываются участники экзамена без пауз, по фамильно (или имина). Каждый кричит ОС, хлопает по полу и бежит на место.
3. -Старший группы (сдающий) командует «*sensei ni rei*»
 - a. Все сдающие одновременно выполняют поклон.

Во время подачи команд, между командами делается пауза 3-5 секунд!!!

-
4. Migi hanmi kamae.
 - a. Выход в правостороннюю стойку.
 5. Kamae Naore.
 - a. Возврат обратно в стойку «смирно»
 6. Hidari hanmi kamae
 7. Kamae Naore

Все движения выполняются синхронно!

Должно создаваться ощущение что аттестуемые являются зеркальным отражением друг друга, в плане одновременности выполнения движений.

8. Движения кихона, в средней группе выполняется одиночный кихон.

9. *Migi hanmi katae.*

10. Название выполняемого кихона.

11. *Hajime*

а. Движение выполняется непрерывно несколько раз (около 5-7 раз)

12. *Yame*

13. *Hantai onajiku*- смена стойки

14. *Hajime*

а. Движение выполняется непрерывно несколько раз (около 5-7 раз)

15. *Yame*

16. *Hantai onajiku*- смена стойки

17. *!!!!!!!Повторяем то же самое для всех пунктов кихона с пункта 9. !!!!!*

18. *Переходим к суматсу доса. Стойка Migi hanmi katae.*

19. *Shumatsu dosa 1*

20. *Hajime*

а. Движение выполняется непрерывно несколько раз (около 2-4 раза)

21. *Yame*

22. *Hantai onajiku*- смена стойки

23. *Hajime*

а. Движение выполняется непрерывно несколько раз (около 2-4 раза)

24. *Yame*

25. *Hantai onajiku*- смена стойки

26. *Shumatsu dosa 2*

27. *!!!!!!! Повторяем то же самое для суматсу доса ни начиная с пункта 20*

Команда Yame даётся только в случае ошибки!!!!

28.Переходим к обязательным техникам. Стойка *Migi hanmi kamae*.

29.*Ichini tsuite*.

- а. Произносится как одно слово – быстро «ичництэ́». Занимается позиция 4 метра.

30.*Otagai ni rei*.

- а. Поклон друг другу- СИНХРОННО и с таймингом.

31.*Migi hanmi kamae*.

32.Название выполняемой техники

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

- Объявление обязательной техники. (ВСЕ АТЭМИ, ЗАХВАТЫ, БРОСКИ и КОНТРОЛИ В ТЕХНИКАХ И ДЖИУ_ВАДЗА ДЕЛАЮТСЯ НА «КИАЙ» с обеих сторон)
- занимается исходная дистанция 2 метра + камае.

33.*Hajime* - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

34.*Hantai onajiku*- смена стойки

35.*Hajime* - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

36.*Shite uke kotae onajiku*- Смена ролей и стоек в исходные.

37.*Hajime* - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

38.*Hantai onajiku*- смена стойки

39.*Hajime* - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

40.*Shite uke kotae onajiku*- Смена ролей и стоек в исходные.

41.!!!!!!Повторяем то же самое для всех обязательных техник начиная с пункта 32

Команда **Yame** даётся только в случае ошибки!!!!

42. Переходим к выборочным техникам.

43. Shitei Waza Ipon-Me

а. занимается исходная дистанция 2 метра + камае.

44. Название выполняемой техники

45. Hajime - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

46. Hantai onajiku- смена стойки

47. Hajime - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

48. Shite uke kotae onajiku- Смена ролей и стоек в исходные.

49. Hajime - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

50. Hantai onajiku- смена стойки

51. Hajime - Выполняется схождение до дистанции атаки и атака

*Команда **Yame** даётся только в случае ошибки!!!!*

*Если аттестуемый совершил ошибку в выполняемой технике и экзаменатор хочет, чтобы был повтор текущей техники, то вторично подаётся команда: **Hajime**.*

Аттестуемый должен **самостоятельно** осознать причину повтора и по возможности исправить технику

Возможно не более **трёх** попыток!!!

52. *Завершающая часть аттестации*

53. *Kamae naore*

54. *Otagai no rei*

55. *Shomen*

56. *Sensei ni Rei*

57. *Tai jo*

убегают строем вдоль края татами, становятся в линию, старший командует «сэйдза хо», посадка с левой ноги назад- без рук и движения вперед. Руки сразу на бедрах.

Выполнение регламента является неотъемлемой частью аттестации!!!

Движения должны выполняться чётко и синхронно с противником (как будто вы смотрите в зеркало).

Регламент проверяет сосредоточенность и внимательность участника аттестации на протяжении всего времени аттестации.

Также важно точное позиционирование в пространстве. Имеется введу точное расположение участника в начальной части экзамена, перед выполнением любых движений и техник. Откуда начал туда и вернулся.